



STAGE

JE CROQUE MA VIE

APAISER MA RELATION À LA NOURRITURE



**20 & 21
MARS 2026**



**SAINT-
GRATIEN
(95)**



J'APPRENDS

Durant ces 2 jours, vous allez apprendre à

- distinguer faim émotionnelle et faim physiologique
- vous situer sur l'échelle de la faim/satiété
- déconstruire en douceur la honte et la culpabilité en vous connectant à ce qui est précieux pour vous

J'EXPÉRIMENTE

Des ateliers pratiques vous permettent d'expérimenter

- de nouvelles recettes
- votre lien à de nombreux aliments
- la connexion à votre corps et aux infos qu'il cherche à vous transmettre : sensations corporelles, émotions, réactions...

STAGE JE CROQUE MA VIE APAISSER MA RELATION À LA NOURRITURE

TARIFS

- **NORMAL = 225€**
- **PETIT BUDGET = PRIX LIBRE EN CONSCIENCE**
- **SOUTIEN = 270€**

COMPRIS

3 délicieux repas
10 recettes
5 fiches pratiques



CONTACT

famedecoeur.fr
contact@famedecoeur.fr

FAME, activité hébergée par
Chrysalide-CAE29

**SAMEDI 20 :
9H30-21H30**

**DIMANCHE 21 :
9H30-16H**



Formatrice,
pratiquienne en
communication
nonviolente

Pour
une cuisine
simple, joyeuse,
savoureuse
au quotidien